



SUENOS

del 9 de noviembre al 2 de diciembre de 2016

La Biblioteca de Amelia
CEIP Gerardo Diego

Los Corrales de Buelna

ÍNDICE

Este documento contiene los materiales gráficos elaborados para la exposición “Sueños” programada para La Biblioteca de Amelia del CEIP Gerardo Diego, de Los Corrales de Buelna, entre los días 9 de noviembre y 7 de diciembre de 2016.

Materiales elaborados por el equipo de La Biblioteca de Amelia.

<http://www.labibliotecadeamelia.blogspot.com>

1. FISIOLÓGIA DEL SUEÑO	2
Qué es el sueño	3
Una función vital	4
Para qué sirve	5
La falta de sueño	6
Hormonas	7
Fases del sueño	8
El estudio del sueño	9
Trastornos del sueño	10
El sueño animal	12
2. ¡QUÉ DUERMAS BIEN!	13
Consejos para dormir bien	14
3. SOÑANDO PALABRAS	16
Significados de la palabra sueño	17
Expresiones con la palabra sueño	18
4. EL SUEÑO DE FREUD	19
Sigmund Freud y el psicoanálisis	20
La interpretación de los sueños	21
5. SOÑANDO SUEÑOS	22
Tipos de sueños	23
El significado de los sueños	25
6. EL ARTE DE LOS SUEÑOS	29
Los sueños en el surrealismo	30
Salvador Dalí	31
Galería de sueños surrealistas	32
7. NUBES DE CURIOSIDAD	45

1. Fisiología del sueño

↓ Fisiología del sueño



QUÉ ES EL SUEÑO



El sueño constituye un estado de reposo y de regulación fisiológica del organismo. Cuando duerme, el cuerpo descansa y modifica sus procesos internos: baja la presión sanguínea, la respiración se relaja y adquiere un ritmo pesado, la consciencia aparentemente se anula y la respuesta del individuo ante estímulos externos decrece. Es esencial para la salud y el desarrollo del niño. El sueño promueve el sentirse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Los niños que duermen lo suficiente funcionan mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad.

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR?

EDAD...	HORAS
0-2 meses...	10.5-18
2-12 meses...	14-15
1-3 años...	12-14
3-5 años...	11-13
5-12 años...	10-11
Adolescentes...	9-10
Adultos...	8



UNA FUNCIÓN VITAL



El sueño representa una función vital. Disfrutar de un buen descanso es fundamental para reponerse y recuperar la energía necesaria para afrontar el día a día. Cuando el descanso no es suficiente o es incorrecto, el bienestar físico y mental se resiente.

Apreciaremos la verdadera importancia del sueño si tenemos en cuenta los siguientes aspectos:

- El ser humano no puede vivir sin dormir.
- El sueño “repara” nuestro cuerpo cada día.
- Dormimos para poder estar despiertos al día siguiente.
- Fisiológicamente es necesario ya que regula los biorritmos y garantiza el equilibrio entre las exigencias biológicas internas y el medio exterior.





PARA QUÉ SIRVE

Las funciones del sueño son muchas, pero podemos destacar algunas



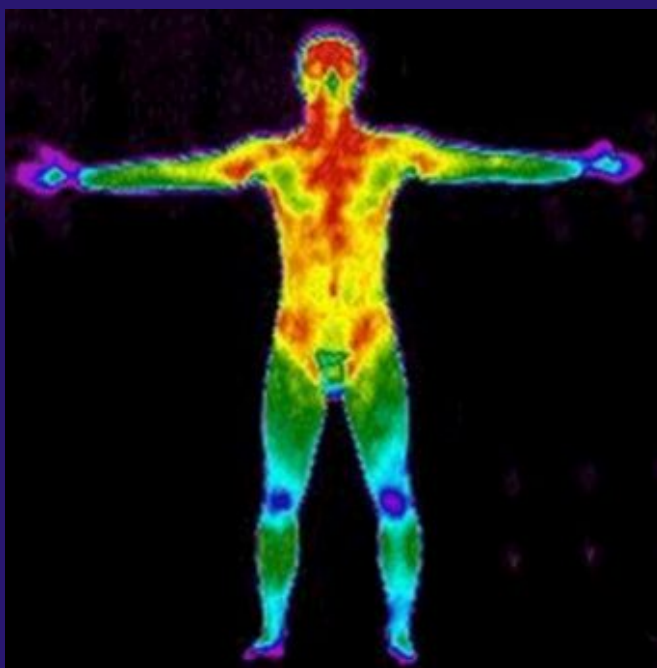
Reparar los tejidos del cuerpo



Regular la temperatura del cerebro

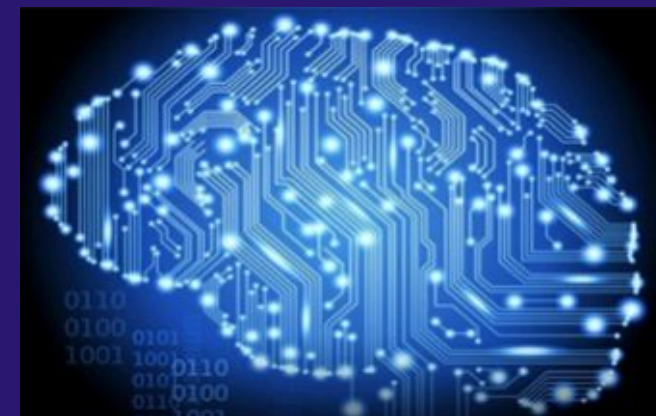


Eliminar sustancias nocivas producidas por el cerebro en vigilia



Reponer y gestionar la energía del cuerpo

Favorecer la memorización y consolidación de lo que hemos aprendido





LA FALTA DE SUEÑO



Reducir el tiempo de sueño que nuestro organismo necesita puede tener efectos negativos.

- Dificulta la concentración.
- Genera malestar físico.
- Reduce la velocidad de respuesta.
- Disminuye el rendimiento en el trabajo o en la escuela.
- Incrementa el riesgo de sufrir accidentes.
- Altera el estado de ánimo.
- Aumenta la irritabilidad, lo que afecta al comportamiento y a las relaciones.
- En casos de insomnio crónico, crecen las probabilidades de sufrir depresión.



HORMONAS



Las hormonas son sustancias químicas que genera nuestro organismo. El proceso del sueño es determinante para que se lleven a cabo diferentes procesos hormonales, que contribuyen a mejorar el estado físico y la calidad de vida en general.

En el transcurso de las fases de sueño profundo se desencadena una mayor liberación de hormona del crecimiento.

Durante el sueño se segregan hormonas que ayudan a combatir las infecciones. Por eso dormir bien ayuda a evitar enfermedades y mantenerse sano.

También mientras dormimos actúan determinadas hormonas que afectan al uso que el cuerpo hace de la energía. Así la gente que duerme menos es más propensa a la obesidad, desarrollar diabetes o a preferir alimentos muy calóricos y ricos en carbohidratos.



FASES DEL SUEÑO

El sueño no es un proceso homogéneo, sino que se organiza en las fases NREM (No REM) y REM (Rapid Eyes Movemen / movimientos oculares rápidos). La fase NREM, a su vez se organiza en cuatro etapas:

ETAPA 1 (adormecimiento). Dura unos diez minutos y está a medio camino entre el sueño y la vigilia.

ETAPA 2 (sueño ligero). Se reducen los ritmos respiratorio y cardiaco y se bloquean nuestros sentidos, pero el sueño aún no es del todo reparador. Ocupa la mitad del tiempo de la etapa NREM.

ETAPA 3 (transición al sueño profundo). Las funciones del organismo son cada vez más lentas. Dura unos 2 ó 3 minutos.

ETAPA 4 (sueño profundo). Se entra en total inconsciencia. Es cuando nuestro organismo se recupera física y psíquicamente. Dura unos 20 minutos.

Durante la fase REM el cerebro está muy activo. Debe su nombre al movimiento de los globos oculares bajo los párpados. Ésta es la fase donde soñamos y captamos gran cantidad de información de nuestro entorno debido a la alta actividad cerebral que tenemos.

A lo largo de la noche, las fases NREM y REM se alternan y suceden unas 4 ó 5 veces, de forma cíclica. El ciclo se inicia con una fase NREM y finaliza con la REM. Tras un ciclo, que dura entre 90 y 120 minutos, se puede dar otro ciclo o producirse un despertar espontáneo.

NREM

(no REM)

Etapa 1
Adormecimiento

10'

Etapa 2
Sueño ligero

30'

Etapa 3
Transición al
sueño profundo

2-3'

Etapa 4
Sueño profundo

20'

REM

(Movimientos
oculares rápidos)

25%

del total
del sueño



EL ESTUDIO DEL SUEÑO

Para el estudio del sueño se utilizan pruebas basadas en los registros de datos poligráficos. Para la realización de estas pruebas es necesaria la utilización de aparatos especiales.

1. **ELECTROOCULOGRAMA (EOG):** es un examen que consiste en colocar pequeños electrodos cerca de los músculos de los ojos para medir el movimiento de éstos.
2. **ELECTROENCELOGRAMA (EEG):** es una exploración que se basa en el registro de la actividad bioeléctrica cerebral (ondas cerebrales) en condiciones de reposo, en vigilia o en sueño.
3. **ELECTROMIOGRAMA (EMG):** se estudia el comportamiento del sistema nervioso periférico y de los músculos.





TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son un grupo de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia. Algunos pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental o emocional del individuo. Los más frecuentes son los siguientes.



La CPAP es una máquina que se utiliza para tratar la apnea del sueño.



La enuresis es un trastorno frecuente.

APNEA DEL SUEÑO. Se producen pausas en la respiración o se tiene una respiración superficial durante la noche.

ENURESIS. La persona se orina en la cama durante el sueño. Es más frecuente en los niños.

INSOMNIO. El sueño es insuficiente, intranquilo, de mala calidad, o no restaurador.

SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS. Este es un trastorno en el cual se desea o necesita mover las piernas para interrumpir sensaciones molestas.

PARÁLISIS DEL SUEÑO. Trastorno por el que se produce el despertar en medio de la fase REM, cuando el cerebro está activo pero el cuerpo no. Este trastorno impide mover el cuerpo, a excepción de los ojos. Pueden presentarse alucinaciones causadas por el miedo.



Característica pose del sonámbulo.



La mosca tse-tse es la transmisora de la enfermedad del sueño.

TERRORES NOCTURNOS. Este trastorno se caracteriza por hacer despertar aterrorizado a quien lo padece.

SONAMBULISMO. Las personas caminan o realizan otra actividad estando aún dormidas.

NARCOLEPSIA. La persona sufre un gran sueño durante todo el día, aunque haya dormido lo suficiente la noche anterior. De manera espontánea, el afectado se duerme a cualquier hora del día sin poder evitarlo.

HIPERSOMNIA IDIOPÁTICA, Se trata de una alteración en el curso de la cual el paciente, además de dormir durante la noche, duerme de 1 a 4 horas durante el día.

HIPERSOMNIA RECURRENTE: Es un trastorno menos frecuente que el anterior. Se caracteriza por episodios de sueño de 18 a 20 horas durante 3 a 10 días, en los cuales el paciente no se levanta ni para comer.

LA ENFERMEDAD DEL SUEÑO. Aunque no es una afección frecuente, especialmente fuera de África, su nombre hace que la incluyamos aquí. Es una infección causada por microbios transmitidos por la picadura de la mosca tse-tse, que ocasiona la inflamación del cerebro. Entre otros síntomas, se encuentran el insomnio y la somnolencia incontrolable durante el día.



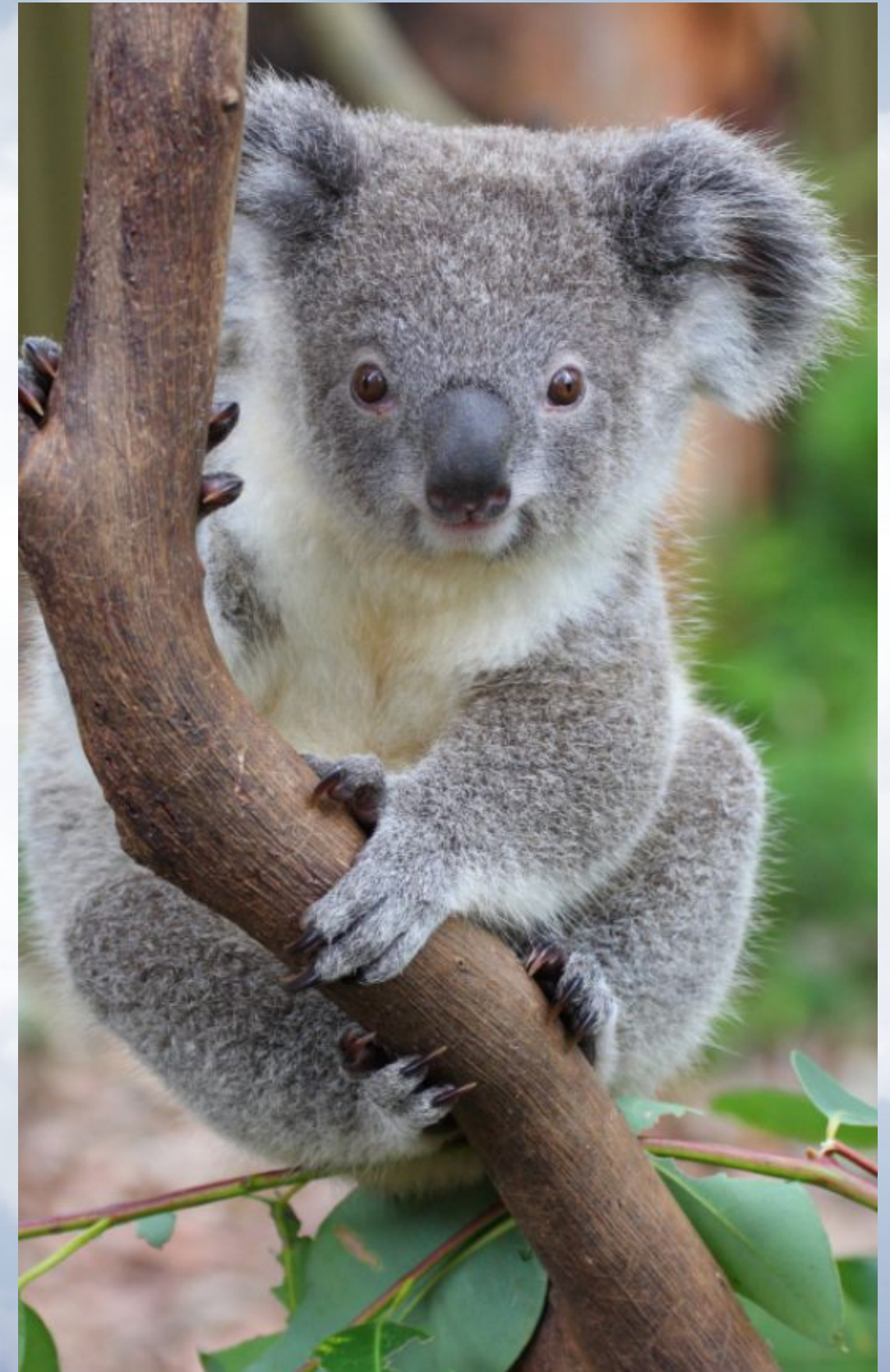
EL SUEÑO ANIMAL

Unos más que otros, todos los animales necesitan dormir, desde los organismos unicelulares hasta los más evolucionados. Por regla general, las especies carnívoras duermen más, mientras que las que pastan permanecen más tiempo despiertas. En cualquier caso, todas las criaturas dotadas de un sistema nervioso central tienen períodos de vigilia y de sueño.

HORAS DE SUEÑO DE DIFERENTES ESPECIES

Koala ...	22
Ratón ...	20,1
Perezoso ...	20
Musaraña ...	16
Ardilla ...	14
Gato ...	13,2
León ...	13
Paloma ...	11,9
Delfín ...	10
Chimpancé ...	10,8
Perro ...	10,7
Mosca(1) ...	10
Hombre ...	8
Cerdo ...	8,4
Foca ...	6
Elefante(2) ...	5,3
Vaca ...	5
Oveja ...	4
Caballo ...	2,9

(1) Mosca del vinagre
(2) Elefante asiático



2. ¡Qué duermas bien!

5. ¿Qué duermas bien!



CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

Disfrutar de un buen descanso es fundamental para reponerse y recuperar la energía necesaria para afrontar el día a día. Cuando el descanso no es suficiente o es incorrecto, el bienestar físico y mental se resiente.

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a dormir más y mejor, mejorando tus hábitos de descanso en beneficio de tu salud.

1. Practicar **EJERCICIO MODERADO**, con regularidad y durante el día, preferentemente por la mañana o a primera hora de la tarde. Nunca por la noche.
2. Evitar las **CENAS COPIOSAS** y ricas en grasas. La pasta, las verduras y derivados lácteos son una cena ideal. Moderar la ingesta de bebidas excitantes (café, té, colas con cafeína) durante el día y el alcohol.
3. Crear un **ENTORNO** y unas condiciones ambientales confortables (ni frío ni excesivo calor). Procurar la ausencia de luz y ruido en la estancia donde se va a dormir.



La práctica regular de ejercicio moderado durante el día ayuda a dormir mejor

4. Elegir una **CAMA CÓMODA**, con un colchón de calidad en función del peso de cada uno.

5. Establecer una rutina de **HORARIOS** regulares a la hora de acostarse: siempre a la misma hora y levantarse 8 horas después.

6. Desconectar el **TELÉFONO MÓVIL** e internet, y evitar las redes sociales al menos 2 horas antes de acostarse.

7. Evitar **TRABAJAR** o ver la televisión en la cama.

8. En la medida de lo posible, evitar conflictos, planificaciones y temas relacionados con el **TRABAJO**, al menos dos horas antes de ir a la cama.

9. Realizar una **ACTIVIDAD RELAJANTE** antes de acostarse, como leer o escuchar música.

10. Intentar no beber **LÍQUIDOS** en abundancia al menos una hora antes de ir a dormir, y así no tener que levantarnos para ir al baño durante la noche.



Las características de la cama y las condiciones de la habitación son fundamentales para un buen descanso.



Actividades relajantes, como la lectura, son aconsejables para los momentos previos al sueño.

3. Soñando palabras

3' 20y9uqo b9j9pl.92



SIGNIFICADOS DE LA PALABRA SUEÑO



1. Acto de dormir.



2. Ganas de dormir.



3. Acto de representarse en la fantasía de alguien, mientras duerme, sucesos o imágenes.



4. Sucesos o imágenes que se representan en la fantasía de alguien mientras duerme.



5. Imagen mental irreal fruto de la imaginación.
Fantasía



6. Deseo, proyecto, anhelo o esperanza difícil o imposible de conseguir.



EXPRESIONES CON LA PALABRA SUEÑO

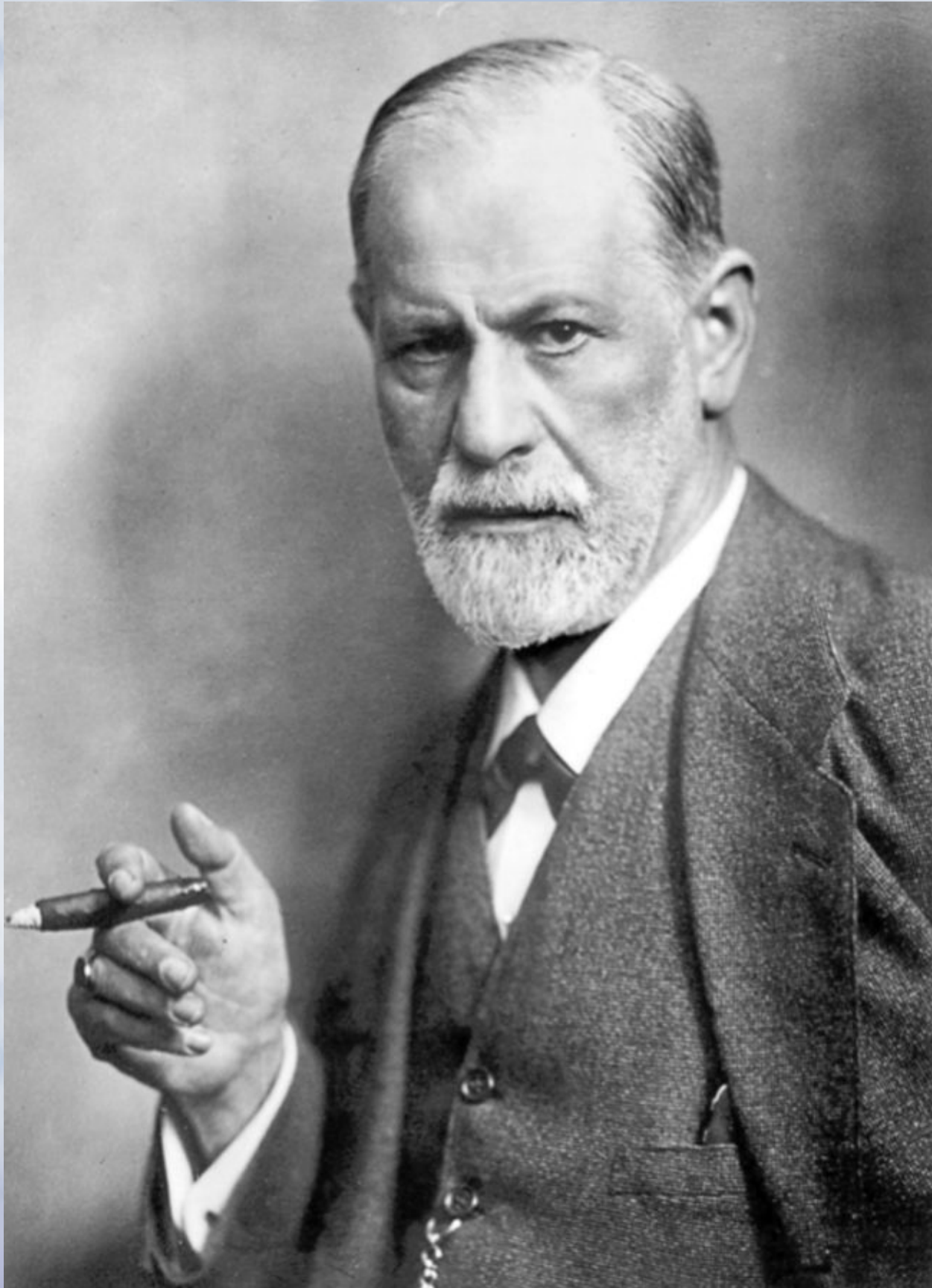


- SUEÑO ETERNO:** la muerte.
- CAERSE DE SUEÑO:** dormirse, sin poderlo resistir.
- CONCILIAR EL SUEÑO:** conseguir dormirse.
- DESCABEZAR UN SUEÑO:** quedarse dormido un breve rato sin acostarse.
- DORMIR A SUEÑO SUELTO:** dormir tranquilamente.
- ECHAR UN SUEÑO:** dormir un rato breve.
- EN SUEÑOS O ENTRE SUEÑOS:** durmiendo o soñando.
- ESPANTAR EL SUEÑO:** estorbarlo, impedir o no dejar dormir.
- GUARDAR EL SUEÑO:** cuidarde que no despierten alguien.
- NI EN SUEÑOS:** negar rotundamente.
- NO DORMIR EL SUEÑO:** desvelarse, no poder coger el sueño.
- QUITAR EL SUEÑO:** preocupar algo mucho.
- ROBAR LOS SUEÑOS:** quitar las ilusiones.
- TENER SUEÑOS DE GRANDEZA:** tener grandes aspiraciones creyéndose superior.

4. El sueño de Freud



SIGMUND FREUD Y EL PSICOANÁLISIS



Sigmund Freud nació en Austria en 1856, estudió medicina y trabajó en psiquiatría investigando el origen de la histeria que relacionó con los traumas pasados y olvidados. Inició una terapia de pensamiento libre y de análisis de los sueños para liberar el subconsciente, llamada psicoanálisis.

Tuvo que salir de Austria por la persecución a los judíos en la Segunda Guerra Mundial, refugiándose en Londres, donde murió.

SU INFLUENCIA

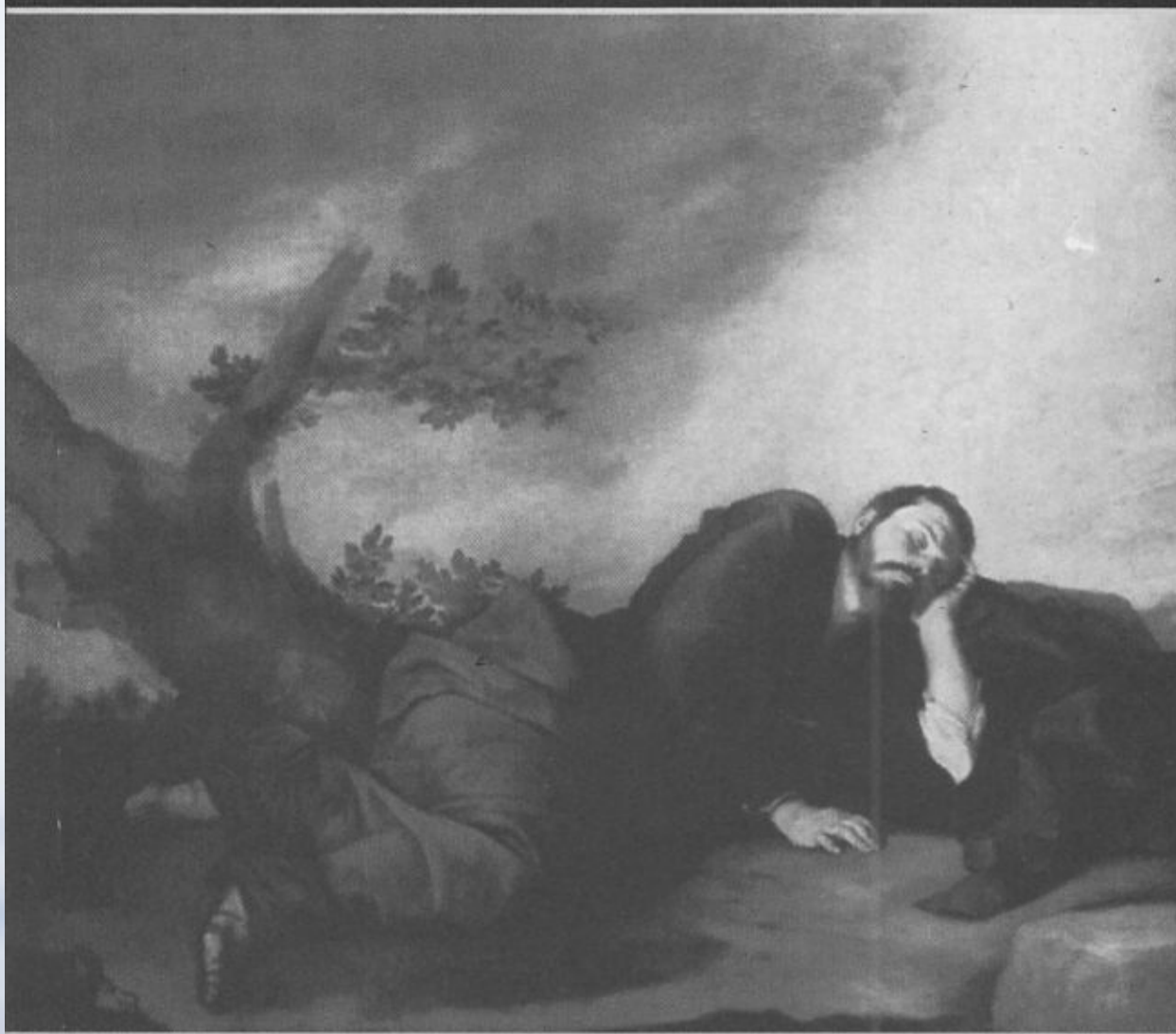
En la actualidad está muy presente en conceptos muy populares como el Complejo de Edipo o el Lapsus Linguae; y sobre todo en muchas terapias actuales con base psicoanalítica.



LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

SIGMUND FREUD



Ediciones Libertador

A lo largo de su obra más conocida, “La Interpretación de los Sueños”, Freud utiliza sus propios sueños, que registra durante tres años, y los de algunos de sus pacientes.

Uno de los descubrimientos más importantes de Freud es que las emociones enterradas en el subconsciente se hacen conscientes durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños puede ayudar a destapar las emociones y los recuerdos enterrados.

Freud mantiene que todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso los sueños tipo pesadilla. Y que todas las incoherencias de un sueño se pueden descifrar y analizar para darle un sentido.

5. Soñando sueños



TIPOS DE SUEÑOS



La sensación de miedo va unida a las pesadillas



Volar es uno de los sueños recurrentes más frecuentes.

Todos soñamos, hasta los que no recuerdan sus sueños. Lo hacemos cada noche, de forma tan cotidiana como de día comemos o caminamos. Hay diferentes tipos de sueños.

PESADILLAS.

Una pesadilla tiene contenido atemorizante o emocionalmente negativo. Tendemos a despertarnos llenos de miedo y esta sensación puede permanecer durante el resto del día.

Tenemos estos sueños por estrés, traumas, miedos, inseguridades, insatisfacciones, y problemas de salud o de relación.

SUEÑOS RECURRENTE

Los sueños recurrentes son aquellos que se repiten con una cierta frecuencia. Son bastantes comunes y están provocados generalmente por alguna situación específica de nuestras vidas o un problema que regresa una y otra vez.

Pueden darse a diario, una vez a la semana, o una vez por mes, y el contenido no suele variar mucho.

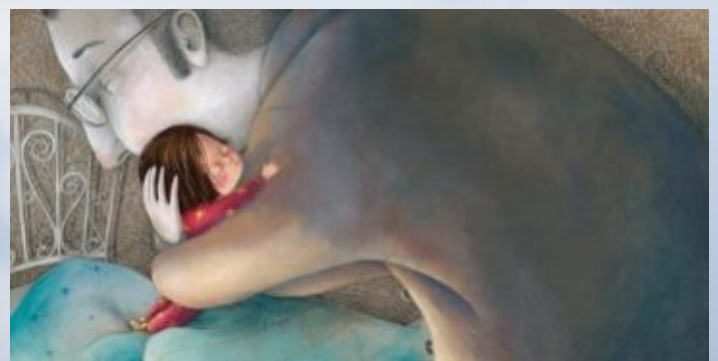
La debilidad personal, el temor, o la incapacidad para arreglar algo en nuestras vidas puede ocasionar este tipo de sueños. También hay sueños bonitos recurrentes.



Los sueños de salud son auténticos avisos.



En los sueños lúcidos puede alterarse la acción.



El sueño emocional nos acerca a nuestros seres queridos.

SUEÑOS PROFÉTICOS

Conocidos también como premonitorios, son los sueños que aparentemente predicen el futuro.

Una teoría racional para explicar este fenómeno es que nuestra mente es capaz de organizar en el subconsciente, información, observaciones y datos, que normalmente descuidamos y que es lo que nos da las claves para pronosticar lo que va a ocurrir.

SUEÑOS DE SALUD

Estos sueños incluyen mensajes relacionados con el estado de salud, pueden indicar que se necesita ir al médico, al dentista, etc.

SUEÑOS LÚCIDOS

Se caracterizan por que el soñante es consciente de estar soñando, logrando alterar el desarrollo de la acción. Se pueden dar espontáneamente o ser inducidos mediante prácticas o ejercicios específicos.

SUEÑOS COMPENSATORIOS

Son aquellos que hacen disfrutar de algo que se desea y que de despierto no se dispone.

SUEÑOS EMOCIONALES

Se relacionan con el apego hacia ciertas personas, a la necesidad de recibir halagos, a la búsqueda de placer, a sentirse bien y a ser feliz.



EL SIGNIFICADO DE LOS SUEÑOS

Desde hace miles de años, se ha intentado dar un significado a los sueños otorgando a esta técnica poderes mágicos, adivinatorios o terapéuticos. Freud los analizó e interpretó; pero dotarlos de sentido es algo todavía hoy controvertido y muy subjetivo, variando según la persona que lo realice. Hay interpretaciones muy diferentes de un mismo sueño. Os presentamos aquí algunas de las muchas que pueden encontrarse.



MOSCAS

Soñar con moscas volando simboliza suciedad, física o emocional, y prisa.



LLUVIA

La lluvia es el agua que viene del cielo y en este sentido es un buen golpe de suerte. Los sentimientos negativos se eliminan por la lluvia.



DINERO

Es un sueño positivo. Este sueño representa las ansias de poder. También es la fuerza que se tiene para tratar de conseguir un objetivo.



VOLAR

Soñar con volar es quizás el sueño más común para todo el mundo. Va acompañado de sensación de bienestar, libertad y alegría. Significa deseo de libertad y autonomía; superación de las dificultades, obstáculos, miedos, y éxito.



COMER

La necesidad de comer o alimentarnos en el sueño puede relacionarse con carencias de tipo emocional, espiritual o físico, y con sentimientos de recuperar o nutrir nuestro cuerpo más allá de la alimentación como tal.



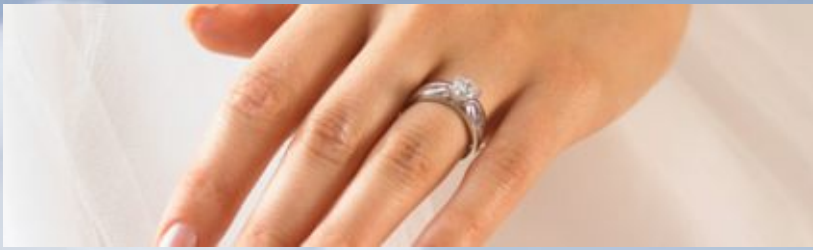
FALLECIDOS

Los sueños en donde aparecen nuestros difuntos, son sueños que nos ayudan a tomar conciencia de la realidad de la muerte y superar el trauma. En algunos casos podemos encontrar sentimientos de culpa o ira, o sensación de vacío y abandono.



INCENDIO

El fuego puede significar un aspecto violento y destructivo, pero también soñar con fuego puede indicar energía, pasión y espiritualidad. Cuando el fuego aparece en los sueños en forma de incendio significa que estamos viviendo un tipo de pasión violenta que se encuentra fuera de control.



ANILLO

El significado de soñar con un anillo, simboliza un momento el éxito laboral y personal.



PERSECUCIÓN

Soñar que se es perseguido es uno de los sueños más comunes, tanto en niños como en adultos. A pesar de que suele producir sensaciones angustiantes y su significado es más bien negativo, puede ayudarnos a tomar conciencia de la situación que estamos atravesando y de nuestras dudas y temores.



ESPEJO

Soñar con el reflejo propio en un espejo significa estar inseguro sobre las cosas que se están haciendo.



FLORES DE COLORES

Significa bondad y compasión; además presagia muchas cosas buenas.



SERPIENTE

La serpiente es el animal que aparece con mayor frecuencia en los sueños. La muerte podría estar relacionada con la imagen de la serpiente, así como con las mentiras y la hostilidad.



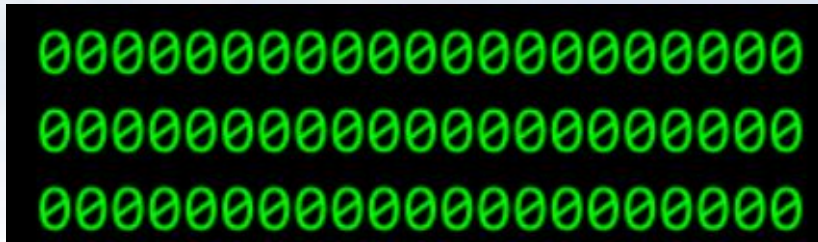
ESCALERAS

Subir escaleras es el progreso, la transición al siguiente nivel. Por lo general, se trata de una subida espiritual, pero también puede ser de ascenso social, autorrealización y éxito.



PÁJAROS

Los pájaros simbolizan la libertad, entre otras cosas por su capacidad de volar, algo que asociamos con ser libres.



NÚMERO 0

Indica el comienzo de algo. Un proyecto o idea que se tiene olvidado pero que todavía se está tratando de lograr.



VIAJE

Soñar con viajar simboliza un cambio, una renovación, estar atravesando una nueva etapa o necesitar dar un giro a la vida.



VACAS

Soñar ver a las vacas pastar significa abundancia y comodidad financiera.



DIENTES

Soñar con perder tus dientes puede indicar que tememos la pérdida de poder, de autoridad, de fuerza.



EL MAR

El mar se encuentra ligada a la fuerza, al género femenino y a la figura de la madre. El estado de la mar en los sueños indica nuestro estado de ánimo.

6. El arte de los sueños

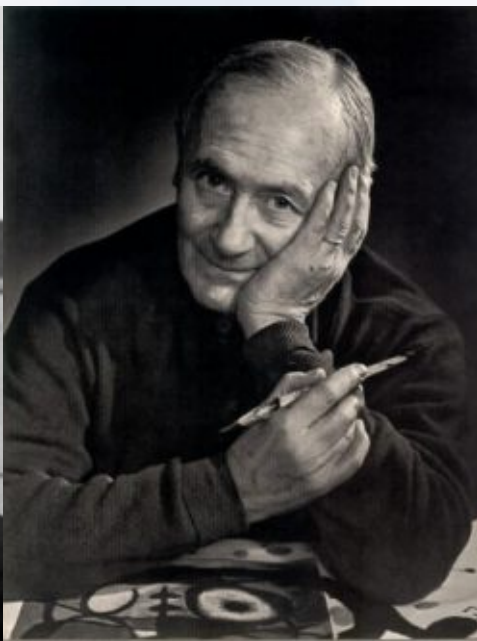


LOS SUEÑOS EN EL SURREALISMO

El surrealismo es un movimiento literario y artístico, surgido en 1920, que busca ir más allá de lo real, partiendo de lo imaginario y lo irracional. Fascinados por las teorías de Sigmund Freud, los pintores surrealistas desarrollaron en sus obras con mucha fuerza el tema de los sueños. Adoptaron el surrealismo artistas plásticos como Dalí, René Magritte, Frida Kahlo, Giorgio de Chirico, Paul Klee, Miró, Picasso... En literatura destacaron, entre otros, escritores como André Bretón, Max Ernst, Federico García Lorca, Ramón Gómez de la Serna y Rafael Alberti. Esta corriente también llegó al cine, con aportaciones de directores tan conocidos como el español Luis Buñuel o el propio Alfred Hitchcock.



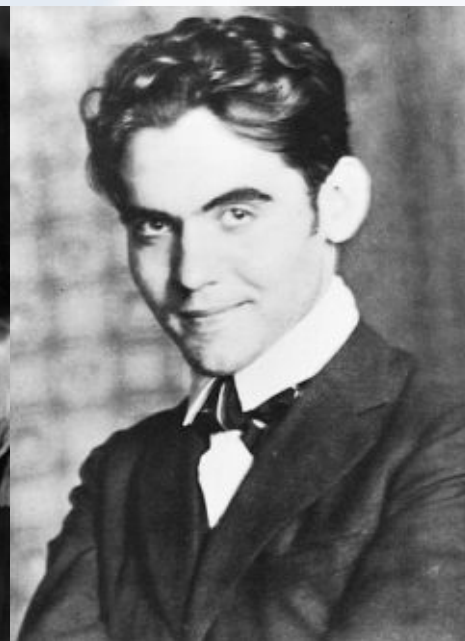
Magritte



Miró



Alberti



Lorca



Buñuel



Hitchcock



SALVADOR DALÍ



Salvador Dalí (1904-1989), pintor y escultor, y uno de los máximos exponentes del movimiento surrealista en España.

Ingresó en la Escuela de Bellas Artes de San Fernando, de donde fue expulsado. Vivió en la Residencia de Estudiantes de Madrid, donde se relacionó con Federico García Lorca, Luis Buñuel, Rafael Alberti y otros artistas. En 1930 se unió al movimiento surrealista, utilizando su método 'paranoico-crítico', inspirado en las teorías de Freud: representación de imágenes oníricas y objetos cotidianos en formas compositivas insospechadas y sorprendentes. Posteriormente fue expulsado del movimiento surrealista.

Realizó varias películas surrealistas en colaboración con Buñuel como "Un perro

andaluz" (1929), libros ilustrados, diseños de joyería, así como escenografías, entre las que cabe destacar la creada para la película "Recuerda" de Alfred Hitchcock, vestuarios teatrales y libros autobiográficos.

Galería de sueños surrealistas



Cisnes que se reflejan como elefantes
Salvador Dalí 1937

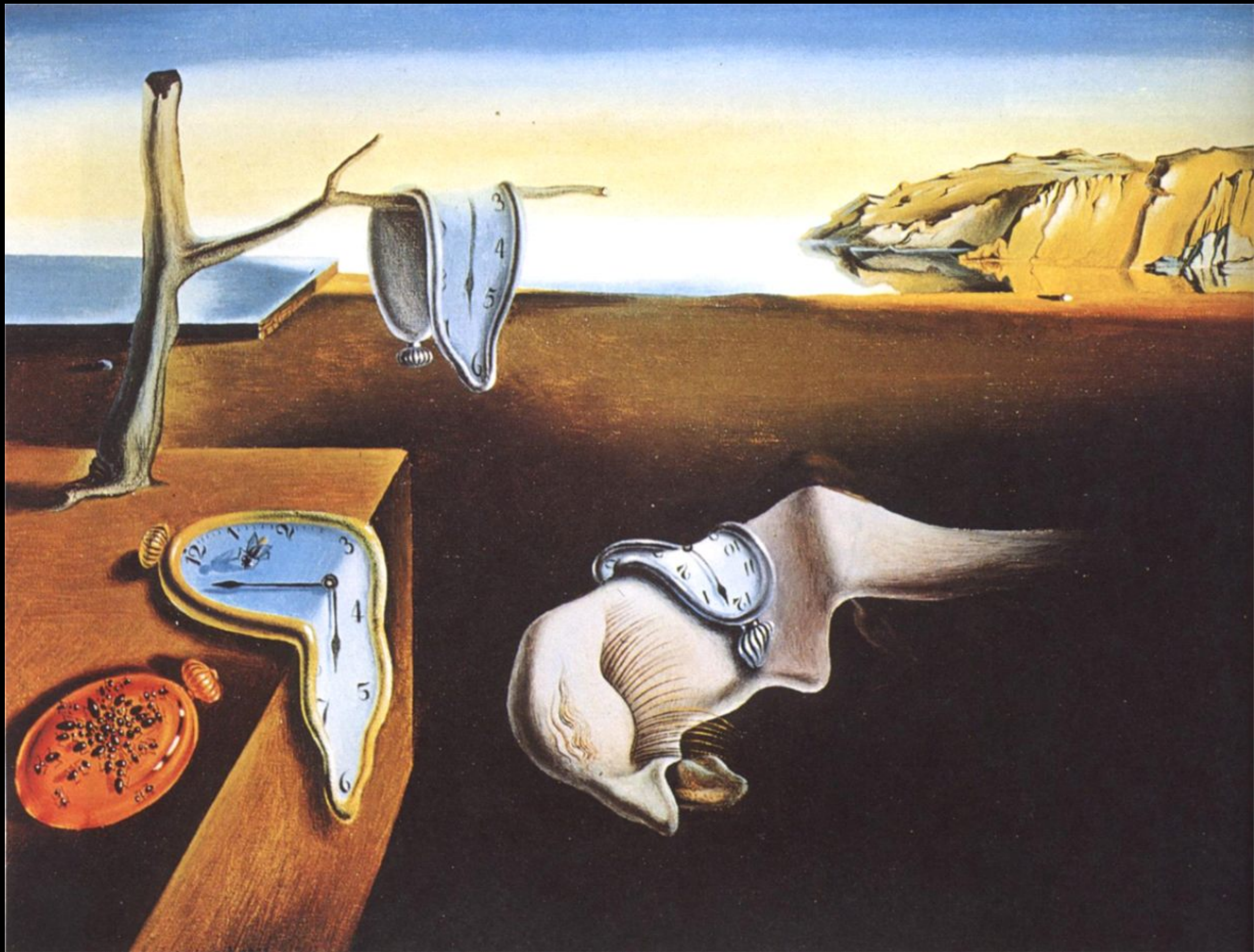


The elephants
Salvador Dalí 1948



Sueño
causado por
el vuelo de
una abeja
alrededor de
una granada
un segundo
antes de
despertar

Salvador Dalí
1944



La persistencia del tiempo
Salvador Dalí 1931



Rosa
meditativa

Salvador Dalí
1958



La tentación de San Antonio
Salvador Dalí 1946

Photo



ceci est la couleur
de mes rêves.

Este es el color de mis sueños
Miró 1925



Golconda
René Magritte 1953



Metamorphosis
Vladimir Kush



Rhinoceros
Sergey Tyukanov



La tentación de San Antonio
Max Ernst



Epitafium
Jacek Yerka

7. Nubes de curiosidad

TODOS LOS SERES VIVOS SOÑAMOS

Perros , gatos, ratones, personas, delfines...
Todos los seres vivos soñamos. Pero eso sí, en el caso de los delfines resulta bastante curioso. Solo duerme una mitad de su cerebro, la otra permanece activa ¿La razón? Necesitan seguir nadando en el mar y mantenerse a flote. Si todo su cerebro se mantuviera en la inconsciencia, acabarían por hundirse y por dejar de respirar hasta morir. Es por ello que una parte de su cerebro nunca descansa.

¿POR QUÉ NO RECORDAMOS TODOS NUESTROS SUEÑOS?

Seguro que muchas veces te levantas por la mañana con la sensación de haber soñado algo, pero eres incapaz de recordar con detalle de qué se trataba. Es algo habitual. Los sueños se suceden uno tras otro sin que el cerebro tenga la ocasión de asentar el recuerdo, solo la emoción.

Sin embargo, es curioso saber que aquellas personas que se despiertan muchas veces durante la noche son las que más recuerdan sus sueños ¿Por qué? Muy sencillo, porque cuando termina un sueño y nos despertamos el cerebro asienta mejor el recuerdo. Pero si continuamos durmiendo, el recuerdo no se fija.

LOS OLORES INFLUYEN EN LOS SUEÑOS

Si estás en una habitación que huele mal, el cerebro lo asocia de inmediato a algo desagradable y soñará algo igual de incómodo o amenazante. Por el contrario, si ambientas tu habitación con algo agradable como un perfume de lavanda o rosas, el sueño será mucho más profundo, placido y relajante.

HAY GENTE QUE SUEÑA EN BLANCO Y NEGRO

Se calcula que un 12% de la gente sueña en blanco y negro. Algunos investigadores sugieren que el paso de la televisión en blanco y negro a la televisión en color ha afectado mucho a los sueños, siendo un factor muy influyente en los mismos, y el número de personas que sueñan en blanco y negro se reduce cada vez más.

LAS PERSONAS CIEGAS SUEÑAN

Las personas que han quedado sin vista después del nacimiento, pueden ver imágenes en sus sueños. La gente que nace ciega, también sueña, aunque no vea imágenes. En sus sueños tienen más protagonismo sus otros sentidos, como el olfato, el tacto o el oído.

SOLO SOÑAMOS CON LO QUE CONOCEMOS

Es natural que nuestros sueños estén llenos de extraños, sin embargo la mente no inventa sus caras. Son rostros de gente real que hemos conocido a lo largo de nuestra vida, pero que no recordamos. Por lo que el malvado asesino de tu último sueño podría ser la persona que viste en la gasolinera hace años.

MIENTRAS SUEÑAS ESTÁS PARALIZADO

Aunque sea increíble, el cuerpo está paralizado durante el sueño. Esto es para prevenir que el cuerpo realice las acciones que aparecen en los sueños.

LOS NIÑOS SUEÑAN DE MANERA DISTINTA

Si hablamos del sueño de los niños, el proceso de soñar es distinto dependiendo de la edad. Hasta los 4 años los niños no son protagonistas de sus sueños, que por lo regular son protagonizados por animales o por sus hermanos y muy rara vez aparecen imágenes de sus padres; mientras que cuando tienen 7 u 8 años suelen tener más pesadillas.

LOS HOMBRES SUEÑAN MÁS SOBRE OTROS HOMBRES

Los hombres tienden a soñar más sobre otros hombres, mientras que las mujeres sueñan sin distinción, tanto sobre hombres como sobre otras mujeres.

LAS PESADILLAS TAMBIÉN TIENEN UN ORIGEN

Soñar que nos persiguen, que caemos, que intentan hacernos daño o que sufrimos un accidente, son resultado directo de nuestras preocupaciones, del estrés y de la ansiedad. En las épocas en que estamos más inquietos y padecemos de más estrés, las pesadillas son más numerosas.

La Biblioteca de Amelia
CEIP Gerardo Diego
c/ Ángel Sanz briz nº 17
Los Corrales de Buelna
39400 CANTABRIA
Tlfno y fax: 942831657

bibliotecagerardodiego@gmail.com
<http://www.bibliotecagerardodiegocorrales.blogspot.com.es/>
<http://www.facebook.com/bibliotecagerardodiego.loscorralesdebuelna>